NARAYANA
SPECIALITY HOSPITAL

వైద్య నారాయణం

ఆరోగ్య సమాచార స్రవంతి / చీఫ్ పేట్రన్ డా॥ పి. సింధూర / సంపుటి : 08 / సంచిక : 08 / మార్చి - 2021 / అసోసియేట్ ఎడిటర్ : సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి / వెల : అమూల్యం

కోవిడ్ సెకండ్ వేవ్ భయంతో కాదు... భద్రతతో జయిద్దాం...

గత సంవత్సర కాలంగా మానవజాతికి, శాస్త్రపరిశోధనలకు సవాలుగా మారిన వైరస్ వ్యాధి కోవిడ్-19. గత సెప్టెంబర్‌లో కొంత శాంతించినట్లు అనిపించినా, మనం సరైన కోవిడ్ నియంత్రణ పద్ధతులు పాటించనందున మళ్లీ గత నవంబర్ నుండి కొత్త కరోనా వైరస్ కేసులు నమోదు అవుతున్నాయి. దీనినే మనం “కరోనా సెకండ్ వేవ్” అంటున్నాం.

- మన నిర్లక్ష్యమే ప్రస్తుత కరోనా వ్యాప్తికి కారణం.
- వైరస్ వ్యాప్తిచెందే సామర్థ్యం కూడా 40% నుండి 90% వరకు వృద్ధి చెందింది.
- ఊపిరితిత్తులలో ఈ వ్యాధి తీవ్రత తెలుసుకోవడానికి మాత్రమే సి.టి. స్కాన్ అవసరం. అంతేగానీ అదే ప్రామాణికం కాదు.

ప్రస్తుత సమయంలో ఈ కరోనా మహమ్మారి ప్రపంచాన్ని వణికిస్తూ పెను సవాలుగా పరిణమించింది. మన దేశంలో ఇప్పటివరకు సుమారు 3 కోట్లకు పైగా కేసులు నమోదు అయినవి. 1,73,000 మరణాలు సంభవించినవి. ప్రస్తుతం కోవిడ్-19 వేరియంట్ చిన్నపిల్లల పై పంజా విసురుతుండటం ఆందోళన కలిగించే విషయం. 1918వ సంవత్సరంలో స్పానిష్‌ఫ్లూ వసంతఋతువు (స్ప్రింగ్ సీజన్) లో వచ్చి ఎంతో మంది చనిపోవడం, మరలా వర్షఋతువులో విజృంభించి కొన్ని లక్షల మంది చనిపోవడం జరిగింది. మనదేశంలో ఢిల్లీలో ఈ సెకండ్ వేవ్ మొదలై మహారాష్ట్రను అతలాకుతలం చేయడమే కాక రమారమి దేశంలోని అన్ని రాష్ట్రాలలో వేలాది కేసులు నమోదు అవుతున్నాయి. దీనికి కారణం కేవలం మన నిర్లక్ష్యమే.... వైరస్ వ్యాప్తిని తేలికగా తీసుకోవడం, నియంత్రణ పద్ధతులు పాటించకపోవడమే ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే కోవిడ్-19 అంటే భయం లేకపోవడం. దాని పర్యవసానం మనం నేడు అనుభవిస్తున్నాం. ఇప్పటికీ కోవిడ్-19 వల్ల దేశ ఆర్థికవ్యవస్థ, విద్యార్థుల భవిష్యత్తు, కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితులు ఎంతో దెబ్బతిన్నాయి. మరోసారి తీవ్ర పరిస్థితులు వస్తే దేశ ప్రజల జీవితాలు అస్తవ్యస్తం అవుతాయి.

● ఇవి పాటిస్తే వ్యాప్తిని అడ్డుకోవచ్చు

గత సంవత్సరంతో పోలిస్తే కోవిడ్-19 మన దేశంలో విస్తృతంగా వ్యాప్తి చెందుతుంది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా నమోదయ్యే కేసులలో 20% మన దేశంలోనే నమోదు అవుతున్నాయి. గత డిసెంబర్ నుండి నమోదుకాబడిన కేసులలో 60% కేసులు 45 సం॥లు కంటే తక్కువ వయస్సు వాళ్లలో నమోదు అయ్యాయి. దీనికి సంబంధించిన సరైన డేటా లేనప్పటికీ ప్రాథమిక అంచనాల ప్రకారం మార్చి, ఏప్రియల్ 2021 లో నమోదైన కేసులు చాలా వరకు 30 ఏళ్ల లోపు వారే. “మొదటి వేవ్” లో వచ్చిన కేసుల కంటే ఈ వేవ్‌లో వచ్చే వ్యాధి పిల్లలో తీవ్రంగా ఉండటమే కాకుండా ఆయాసం, జ్వరం, విరోచనాలతో ఆసుపత్రులకు రావడం జరుగుతుంది. మనదేశంలో రెండుసార్లు పరివర్తన చెందిన వైరస్ వలన ఈ వ్యాధి లక్షణాలు ఇలా ఉన్నాయని నిపుణుల అభిప్రాయం. అంతేకాకుండా ఒకరి నుండి మరొకరికి వ్యాప్తి చెందే సామర్థ్యం కూడా 40% నుండి 90% వరకు ఈ వైరస్‌లో వృద్ధి చెందింది. ఈ వైరస్ వ్యాధి వలన మరణాల రేటు తగ్గినప్పటికీ (3% నుండి 1.3%) వ్యాధి సోకిన వారిలో చాలా మందికి ఎక్కువ ఆక్సిజన్ ఇవ్వవలసిన అవసరం ఏర్పడుతుంది. కోవిడ్-19 వ్యాక్సిన్లు (కోవిషీల్డ్, కోవ్యాక్సిన్, స్పుత్నిక్-వి) వచ్చాయి. ఎటువంటి అపోహలకు గురికాకకుండా మీ డాక్టర్ల సలహా మేరకు మీకు నచ్చిన వ్యాక్సిన్ తీసుకోండి. కనీసం 75% జనాభాలో సామూహిక రోగనిరోధకశక్తి వృద్ధిచెందటం వలన ఈ మహమ్మారిని కొంతవరకు నిలువరించగలము. ఇప్పటి వరకు మనదేశంలో 30% మాత్రమే వ్యాక్సిన్ వేయించుకున్నారు. అందుచేత అందరం వ్యాక్సిన్ వేయించుకుని ఇతరులను వేయించుకోమని ప్రోత్సహించాలి. వ్యాక్సిన్ తీసుకొని, యాంటీబాడీస్ టెస్ట్ చేయించుకుని అంతా బావుందిలే అని నిర్లక్ష్యం వహించి మాస్క్ ధరించడం, శానిటైజర్ వాడటం మానేయకండి. గుంపులలో తిరగకండి. సామాజిక దూరాన్ని పాటించండి.

● అప్రమత్తత అవసరం

షుగర్ పేషంట్లు, గర్భిణీస్త్రీలు, శ్వాసకోశ, కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులు, పిల్లలు చాలా జాగ్రత్తలు పాటించాల్సిన సమయం ఇది. పిల్లలను షాపింగ్‌మాల్స్‌కి, రద్దీ ప్రదేశాలలో తిరగకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. ఈ సెకండ్ వేవ్ వలన చిన్నపిల్లల్లో రోగలక్షణాలు చాలావరకూ కనబడకుండా ఒక్కసారిగా తీవ్రరూపం దాల్చి, శరీరంలో అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవాలు దెబ్బతిన్న తర్వాత వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడుతున్నాయి. దీనినే మనం మల్టీ ఆర్గాన్ ఇన్ఫ్లమేటరీ సిండ్రోమ్ అంటాం. ఈ దశలో మరణాల రేటు ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంది. జ్వరం, జలుబు, ఆయాసం, ఒళ్లునొప్పులు, విరోచనాలు, శరీరం పై దద్దుర్లు రావడం జరుగుతంది. ఈ లక్షణాలన్నీ “ఫ్లూ” జ్వరాన్ని పోలివుండటం వలన చాలా వరకూ పిల్లల విషయంలో మనం అశ్రద్ధ చేయడం జరుగుతుంది. అలా చేయవద్దు. ఇలాంటి లక్షణాలు కనబడిన వెంటనే మీ డాక్టర్ దగ్గరకు పిల్లలను తీసుకెళ్లి తప్పనిసరిగా ఆర్టీపీసీఆర్ పరీక్ష చేయించండి. పిల్లలకు ఎందుకు వస్తుందిలే అని తాత్సారం చేయవద్దు.

● ఖచ్చితత్వం ఉండాలి

ఈ మధ్య కొన్ని ప్రసారమాధ్యమాలలో కోవిడ్-19ను గుర్తించడం కోసం టెస్ట్ అంత ఖచ్చితమైనది కాదనే వార్తలు తరచూ చూస్తున్నాము. దీనికి ప్రధానాంశాలు స్వాబ్ సేకరించే వ్యక్తులకు సరైన శిక్షణ లేకపోవడం, సరైన ప్రమాణాలు పాటించకుండా స్వాబ్‌లను పరీక్షాకేంద్రాలకు తరలించడం, పరీక్షలు చేసే వ్యక్తులకు సంబంధిత పరీక్షల నిర్వహణలో అర్హత, సామర్థ్యం లేకపోవడం అంతే గానీ చాలా చాలా కీలకమైన పరీక్ష. ఊపిరితిత్తులలో ఈ వ్యాధి తీవ్రత తెలుసుకోవడానికి సీటీస్కాన్ అవసరమవుతుంది. అంతేగానీ అదే అత్యంత ఖచ్చితమైన పరీక్ష అంటే వైద్యశాస్త్రం ఒప్పుకోదు. విదేశీ ప్రయాణాలకు ఆయా దేశాలు అడుగుతున్నాయి గానీ సీటీస్కాన్ కాదని మనం గుర్తుంచుకోవాలి.

ఏది ఏమైనప్పటికీ రాబోయే 2-3 మాసాలు మనందరికీ అత్యంత

డా॥ పి. శ్రీనివాసులురెడ్డి, M.D, ACME, CHIC
ప్రొఫెసర్ & హెచ్‌వోడి మైక్రోబయాలజి విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

క్లిష్టమైన సమయం. కనుక కోవిడ్-19 నియంత్రణ పద్ధతులను పాటిస్తూ, వ్యాక్సిన్ తీసుకుని, సమతుల ఆహారం తీసుకుంటూ, వ్యాయామం, యోగా, ధ్యానం చేస్తూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుని ఈ మహమ్మారి బారిన పడకుండా మనల్ని మరియు మన చుట్టూ ఉన్న వారందరినీ రక్షిద్దాం.

అతి అనర్థమే

మాంసాహారం వల్లనే రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుందనే అపోహ వల్ల ఈ మధ్య విపరీతంగా మాంసం తినడం జరుగుతుంది. అది కేవలం అపోహ మాత్రమే అంతేకాక దాని వల్ల ఇతర వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం వుంది. రోగనిరోధకశక్తి పెరగాలంటే కూరగాయలు, ఆకుకూరలు సమృద్ధిగా తినండి, తాజాపండ్లు తీసుకోండి. కూల్‌డ్రింక్స్, చిరుతిండ్లు మానండి. ముఖ్యంగా ఉదయాన్నే వ్యాయామం, యోగ, ధ్యానం తప్పక చేయండి అంతేగానీ మితిమీరిన మాంసాహారాన్ని భుజించి ఆరోగ్యాలు మరీ పాడుచేసుకోకండి.

WORLD EPILEPSY DAY

ప్రపంచ మూర్ఛవ్యాధి దినోత్సవ ప్రత్యేకం

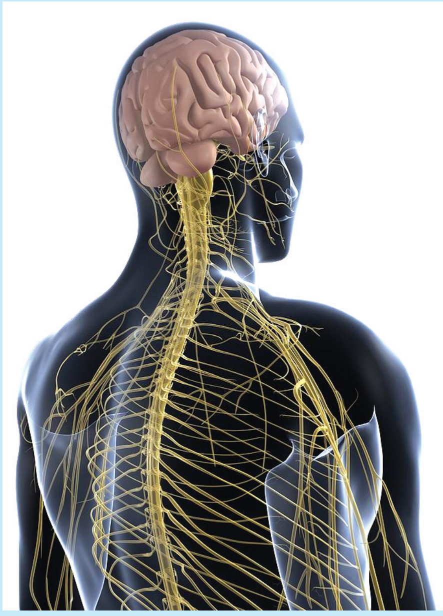
మెదడులో జరిగే అసంకల్పిత ప్రక్రియే... మూర్ఛవ్యాధికి మూలం

- **2-3 కంటే ఎక్కువసార్లు ఫిట్స్ వస్తే మూర్ఛవ్యాధిగా పరిగణించవచ్చు.**
- **ఈ వ్యాధి బారిన పడిన కొంతమందికి సరియైన చికిత్సలందిస్తే సమస్య నుండి బయట పడవచ్చు.**
- **న్యూరో న్యావిగేషన్ సిస్టమ్ ద్వారా మూర్ఛవ్యాది మూలాన్ని ఖచ్చితంగా గుర్తించి శస్త్రచికిత్సలతో తొలగించవచ్చు.**

మెదడులో అకస్మాత్తుగా, అసహజంగా వచ్చే ఎలక్ట్రికల్ డిశ్చార్జి ఫిట్స్‌కు దారితీస్తాయి. కాళ్లు, చేతులు కొట్టుకోవడం, స్పృహ కోల్పోవడం, ప్రవర్తనలో మార్పు రావడం వంటి లక్షణాలు ఫిట్స్ వచ్చిన పేషంట్ లో కొంత సమయం వరకు (కొద్ది క్షణాల నుంచి నిమిషాల వరకు) కనబడవచ్చు. కొంతమందిలో బ్లడ్ షుగర్స్ లేక సోడియం స్థాయిలు పడిపోవటము, మద్యం అకస్మాత్తుగా మానెయ్యటం వంటి కారణాల వలన ఫిట్స్ వస్తున్నాయి. ఈ రోగులలో కారణం గుర్తించి సరైన చికిత్స ఇస్తే ఫిట్స్ మరల రావు. రెండు లేక ఎక్కువ సార్లు ఫిట్స్ వస్తుంటే చాలాసార్లు ఫిట్స్ (ఎపిలెప్టిక్ సీజర్స్) వచ్చే అవకాశం ఉన్నవారికి మూర్ఛ వ్యాధి (ఎపిలెప్సి) ఉన్నట్లు గుర్తించటం జరుగుతుంది. బ్రెయిన్ ట్యూమర్, ఇన్ఫెక్షన్, తల గాయాలు, స్ట్రోక్ వలన ఎపిలెప్టిక్ సీజర్స్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కొంతమంది లో పుట్టుకతో వచ్చే కొన్ని మెదడుకు సంబంధించిన రుగ్మతల కారణంగా ఎపిలెప్టిక్ సీజర్స్ వస్తున్నాయి. పుట్టుక సమయంలో ఆక్సిజన్ సరఫరా సరిగా లేక (Birth asphyxia - hypoxic brain injury) మెదడు దెబ్బతినటం వలన కూడా మూర్ఛవ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కొంత మందిలో ఎపిలెప్సికి కారణం తెలియదు. కనీసం రెండు రకాల ఫిట్స్ మందులు సరైన మోతాదులో తీసుకున్న తరువాత కూడా రెగ్యులర్‌గా ఫిట్స్ వస్తుంటే వారికి డ్రగ్ రెసిస్టెంట్ ఎపిలెప్సి (Intractable seizures) ఉన్న పేషంట్స్‌లో చాలామందికి ఎపిలెప్సి సర్జరీ ద్వారా మూర్ఛ వ్యాధిని పూర్తిగా నయం చేసే అవకాశం ఉంటుంది. ప్రపంచం మొత్తంలో ఏడు కోట్ల మంది మూర్ఛవ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. అందులో 1.2 కోట్లమంది మన దేశంలో ఉన్నారు. వీరిలో 10 లక్షల మందికి సరైన మోతాదులో మందులు వేసుకున్నా రెగ్యులర్ గా ఫిట్స్ (Medically Intractable seizures) వస్తున్నాయి. వీరిలో షుమారు 5 లక్షల మందికి ఎపిలెప్సి సర్జరీ ద్వారా మూర్ఛ వ్యాధిని నయం చేసే అవకాశం ఉంటుంది. ఇంత మందికి ఎపిలెప్సి సర్జరీ ద్వారా నయం చేసే అవకాశం ఉన్నా, మన దేశంలో చాలా కొద్ది ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లలో మాత్రమే ఎపిలెప్సి సర్జరీలు చేస్తున్నారు. అత్యాధునిక వైద్య పరికరాలు, ఎపిలెప్సి సర్జరీలో సుశిక్షుతులైన వైద్యులు (న్యూరాలజిస్ట్, రేడియాలజిస్ట్, న్యూరో సర్జన్) మరియు న్యూరో ఫిజియాలజిస్ట్ అవసరం ఉండటం కారణంగా ఎపిలెప్సి సర్జరీలు చాలా ఖర్చుతో కూడుకున్నవి. అందుకే అతి తక్కువ సెంటర్లలో ఈ ఎపిలెప్సి సర్జరీలు జరుగుతున్నవి.

ఎమ్మర్ పెర్ఫ్యూషన్ స్టడీ, ఎ.ఎన్.ఎల్, టి2 రిలాక్సోమెట్రీ, ఫంక్షనల్ ఎమ్మారై, డిఫ్యూషన్ టెన్షన్ ఇమేజింగ్ వంటి అధునాతన ఎమ్మార్ ఇమేజింగ్ సీక్వెన్సన్ చెయ్యటం చాలా ముఖ్యం. ఎమ్మారై లో మూర్ఛ వ్యాధికి కారణంగా భావిస్తున్న మెదడులోని భాగం ఎంత వరకు ఫిట్స్‌కు కారణమో నిర్ధారించడానికి వీడియో ఈఈజి ఉపయోగపడుతుంది. ఎమ్మారై, వీడియో ఈఈజి లో కూడా మూర్ఛ వ్యాధికి కారణమైన మెదడులోని భాగం పూర్తిగా నిర్ధారించలేని పరిస్థితిలో పి.ఇ.టి, సి.టి ఉపయోగపడుతుంది. అన్ని పరీక్షల ద్వారా మూర్ఛ వ్యాధి కారణం ఖచ్చితంగా నిర్ధారించలేకుంటే ఆపరేషన్ చేసి ఇన్‌వేసివ్ మానిటరింగ్ (డెప్త్, స్ట్రిప్ అండ్ గ్రిడ్ ఎలక్ట్రోడ్ రికార్డింగ్) మూర్ఛ వ్యాధికి కారణమైన మెదడులోని భాగమును ఖచ్చితంగా గుర్తించవచ్చు.

అవసరమైన పరీక్షలు చేసి, మూర్ఛవ్యాధికి కారణం తెలుసుకోగల్గితే ఎపిలెప్సి సర్జరీ ద్వారా చాలా మందికి మూర్ఛవ్యాధిని నయం చేసే అవకాశం ఉంటుంది. ెఎా విం ని ఎంో ట విం, యాంటిరోలేటరల్ టెంపోరల్ లోబెక్టమి విత్ amygdalo hippocampectomy, vagal nerve stimulation, multiobar resections, temporo parietal disconnection, corpus callosotomy వంటి క్లిష్టమైన ఎపిలెప్సి సర్జరీలు ఈ మూర్ఛవ్యాధి ఉన్న పేషంట్స్‌కు అవసరమవుతుంటాయి. వీటిలో ముఖ్యంగా ఇంట్రా ఆపరేటివ్ న్యూరో ఫిజియలాజికల్ మానిటరింగ్ (IONM) చాలా అవసరము. స్ట్రిప్/గ్రిడ్ ఎలక్ట్రోడ్స్ ఉపయోగించి ఎలక్ట్రో కోర్టికోగ్రఫీ చేసి ఆపరేషన్ సమయంలో మెదడులో ఈ భాగము మూర్ఛ వ్యాధికి కారణమని నిర్ధారించుకోవచ్చు. న్యూరో నావిగేషన్ సిస్టం ద్వారా మూర్ఛ వ్యాధికి కారణంగా ఎమ్మారైలో నిర్ధారించినా మెదడులోని ప్రదేశాన్ని ఖచ్చితంగా గుర్తించి తొలగించవచ్చు. హై ఎండ్ ఆపరేటివ్ మైక్రోస్కోప్ ద్వారా అతి సూక్ష్మమైన మెదడులోని రక్తనాళములు మరియు నరములను స్పష్టంగా గుర్తించి ఆపరేషన్ సురక్షితంగా చేయడానికి ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ఇంత క్లిష్టమైన ఆపరేషన్‌కు లామినర్ ఫ్లో ఉన్న అత్యాధునిక ఆపరేషన్ థియేటర్ అవసరం. ఆపరేషన్ తరువాత నిరంతరం న్యూరోఅనస్థీషియా టీమ్ పర్యవేక్షణ ఉండే ఐసియూ లో మానిటరింగ్ చెయ్యటము చాలా ముఖ్యం.

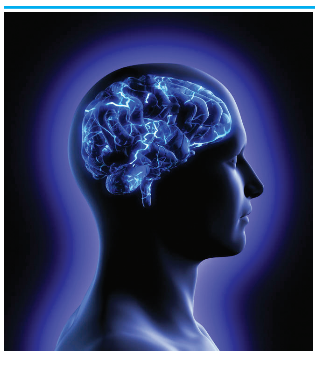


మూర్ఛ వ్యాధి ఉన్న రోగులలో ఎపిలెప్సి సర్జరీ ఎంత వరకు ఉపయోగపడుతుందో నిర్ధారించడానికి ఎమ్మారై, వీడియో ఈఈజి, న్యూరోఫిజిలాజికల్ అస్సెస్‌మెంట్, పి.ఇ.టి, సి.టి వంటి చాలా పరీక్షలు అవసరం అవుతుంటాయి. ఇందులో ముఖ్యంగా 3టెస్లా ఎమ్మారై తో మెదడులో ఫిట్స్ కు కారణమైన భాగాన్ని ఖచ్చితంగా గుర్తించవలసి ఉంటుంది.

మూర్ఛవ్యాధికి చికిత్సలు ఇక్కడ సాధ్యమే...

డా॥ ఎస్.యస్. సంపత్ కుమార్
ప్రొఫెసర్ & హెచ్‌వోడి,
న్యూరాలజీ విభాగం

ఎపిలెప్సి సర్జరీకి 5 నుండి 10 లక్షల వరకు ఖర్చు అవుతుంది, ఇంత ఖర్చుతో కూడుకున్న ఎపిలెప్సి సర్జరీలు చేయించుకోలేక చాలా మంది మూర్ఛ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. మూర్ఛవ్యాధి వలన బుద్ధి మందగించడం, స్కూల్‌కు వెళ్లలేకపోవడం, అందరిలో కలవలేకపోవడం, డివోర్స్ వంటి సమస్యలతో సతమతమవుతుంటారు. ఎపిలెప్సి సర్జరీ ద్వారా ఫిట్స్‌ని కంట్రోల్ చేసి వీరి జీవన ప్రమాణాలను ఎంతగానో మెరుగుపరచవచ్చు. ఇంత ఖర్చుతో కూడుకున్న ఎపిలెప్సి సర్జరీలు పేద ప్రజలకు అందించాలనే సదుద్ధేశంతో నారాయణ హాస్పిటల్ లో కాంపిరెన్సివ్ ఎపిలెప్సి సెంటర్‌ను ప్రారంభించడం జరిగింది. 3టెస్లా ఎమ్మారై, వీడియో ఈఈజి, ఇంట్రా ఆపరేటివ్ న్యూరో ఫిజియలాజికల్ మానిటర్, న్యూరో నావిగేషన్ సిస్టమ్, హై ఎండ్ ఆపరేటివ్ మైక్రోస్కోప్, లామినర్ ఫ్లో కలిగిన అల్ట్రా మోడరన్ ఆపరేషన్ థియేటర్, డెడికేటెడ్ న్యూరోసర్జరీ ఐసియూ వంటి ఎపిలెప్సి సర్జరీకి అవసరమైన ఎక్విప్‌మెంట్ మరియు ఫెసిలిటీస్ నారాయణ హాస్పిటల్‌లో ఉన్నాయి. అర్హులైన వారికి డా॥ వైఎస్సార్ ఆరోగ్యశ్రీ ద్వారా ఖర్చుతో కూడుకున్న ఈ ఎపిలెప్సి ఆపరేషన్లను ఉచితంగా నిర్వహిస్తున్నాము.



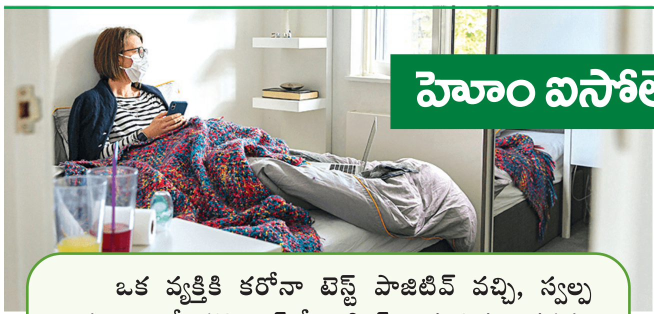
జ్ఞాపక శక్తిని నిలబెట్టండి...

రోజువారి పనుల ఒత్తిడిలో... లేనిపోని వాగ్వాదాలలో... ఇలాంటివన్నీ ఏకాగ్రతను దెబ్బతీస్తాయి. అయితే కొన్ని రోజులలో సర్దుకు పోతాయి అవే దీర్ఘకాలంగా కొనసాగితే జ్ఞాపకశక్తిపై విపరీత ప్రభావం చూపే అవకాశం వుంది. అందుకే ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం దాన్ని అదుపులో వుంచుకోవడం అత్యవసరం. గాడంగా శ్వాస తీసుకోవడం వ్యాయామం యోగా వంటి అంశాలపై దృష్టి నిలపడం వలన ఒత్తిడి ఆందోళన తగ్గించుకోవచ్చు.

NARAYANA
SPECIALITY HOSPITAL

వైద్య నారాయణం

ఆరోగ్య సమాచార స్రవంతి / చీఫ్ పేట్రన్ డా॥ పి. సింధూర / సంపుటి : 08 / సంచిక : 09 / ఏప్రియల్ - 2021 / అసోసియేట్ ఎడిటర్ : సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి / వెల : అమూల్యం



హెూం ఐసోలేషన్ జాగ్రత్తలు

స్వల్ప లక్షణాలైతే స్వగృహమే మేలు

ఒక వ్యక్తికి కరోనా టెస్ట్ పాజిటివ్ వచ్చి, స్వల్ప లక్షణాలుంటే హాస్పిటల్‌లో అడ్మిట్ కావలసిన అవసరం లేకపోవచ్చు. మందులు వాడుకుంటూ ఇంట్లోనే జాగ్రత్తగా ఉండమని చెప్తాము. అలాంటి వ్యక్తి ఇంట్లో ఉన్నపుడు ఆ వ్యక్తి తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు, మిగిలిన కుటుంబ సభ్యులు పాటించవలసిన పద్ధతుల గురించి తెలుసుకుందాము.

ముందుగా కోవిడ్ పాజిటివ్ వచ్చిన వ్యక్తి తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

1. "పల్స్ ఆక్సీమీటర్" అనే పరికరం ఏ సర్జికల్ షాప్‌లో అయినా దొరుకుతుంది. అది పక్కనే వుంచుకుని ప్రతి 4 గంటలకు ఒకసారి ఆక్సిజన్ శాచురేషన్ చూసుకుంటూ ఉండాలి. 95-100% మధ్యలో శాచురేషన్ ఉంటే మంచిది.

92-95% మధ్యలో శాచురేషన్ ఉన్న వ్యక్తులు ఆయాసం, దగ్గు ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే సీటీస్కాన్ చెస్ట్ చేయించడం చాలా అవసరం. సీటీస్కాన్ సాధారణంగా ఉంటే హెూం ఐసోలేషన్ లోనే ఉండవచ్చు. మందులు క్రమం తప్పకుండా వాడాలి. సీటీస్కాన్ అసాధారణంగా ఉన్నట్లయితే హాస్పిటల్‌లో చేరడం మంచిది. ఇకపోతే శాచురేషన్ 90% లేదా అంతకన్నా తక్కువ ఉన్న వ్యక్తులు తప్పనిసరిగా హాస్పిటల్‌లో చేరి చికిత్స తీసుకోవాలి. ఇలా 4 గంటలకు ఒకసారి శాచురేషన్ చూసుకుంటూ ఒక పేపర్‌లో లేదా నోట్‌బుక్‌లో రాసుకోవాలి. ఇలా 2 వారాలు చేయాలి.

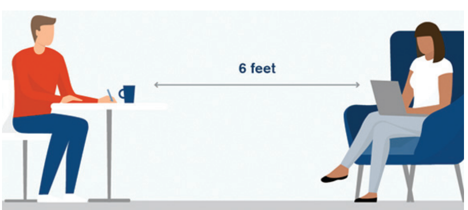
ఉదా: వ్యక్తి పేరు తేది	వయస్సు సమయం	కరోనా పాజిటివ్ ఆక్సిజన్ శాచురేషన్ ఎన్నిపాయింట్లు
16-04-21	6.00	--
	10.00	--
	2.00	--
	6.00	--
	10.00	--

రాత్రి 10 గంటల తరువాత నిద్ర సమయంలో ఏ ఇబ్బంది లేకపోతే శాచురేషన్ చూసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు.

2. జ్వరం ఉన్న వ్యక్తులు ప్రతి 6 గంటలకు ఒకసారి పారాసిట్‌మాల్ 500ఎస్ట్ర లేదా డోలో650 అనే మాత్రలు వాడవచ్చు. లివర్ ప్రాబ్లమ్స్ ఉన్నవాళ్లు పారాసిట్‌మాల్ కాకుండా Napraxyn 500mg అనే మాత్రలు వాడటం మంచిది.

3. కరోనా పాజిటివ్ వచ్చిన వ్యక్తి, ఇంట్లో భౌతిక దూరం ఎలా పాటించాలి?

ప్రత్యేక గది ఉన్న పక్షంలో ఆ వ్యక్తి తన గదికే పరిమితమవ్వాలి. కనీసం 10 నుండి 14 రోజులు ఉండాలి. 14 రోజుల తర్వాత కరోనా టెస్ట్ చేయించుకుని నెగిటివ్ వస్తే మిగిలిన కుటుంబ సభ్యులతో కలవవచ్చు. తను ఉన్న గదిని శుభ్రంగా వుంచుకోవాలి. తిన్న కంచం, బట్టలు, వారే శుభ్రం చేసుకుంటే మంచిది. అలా వీలుకాని పక్షంలో గది బయట వుంచాలి. మిగిలిన కుటుంబ సభ్యుల్లో ఒకరు గ్లవ్స్ వేసుకుని వాటిని శుభ్రం చేయవచ్చు. మాస్క్ ధరించుకోవాలి.



ఒక వేళ ప్రత్యేక గది లేని పక్షంలో ఇంట్లో ఒక వైపు తన మంచం వేసుకుని మాస్క్ వేసుకుని మిగిలిన వారికి కనీసం 6 అడుగుల దూరంలో వుండాలి. ఇంట్లో ఉన్న ప్రతిఒక్కరు మాస్క్ ధరించాలి. ఇంట్లో ఉన్న అందరూ బాత్ రూమ్ ఉపయోగించిన తరువాత ఆఖరున పాజిటివ్ ఉన్న వ్యక్తి తన స్నానం చేయాలి. వీలయినంత వరకూ మంచానికే పరిమితం అవ్వాలి. మాస్క్ వేసుకుని ఏదైనా సమయంలో ఇంటి ముందు ఆరుబయట కొంచెంసేపు కూర్చోవచ్చు. వీధుల్లో తిరగకూడదు. రోజంతా ఒకే మాస్క్ కాకుండా ప్రతి 8 గంటలకు ఒకసారి మాస్క్ మార్చుకోవాలి. నిద్ర సమయంలో కూడా మాస్క్ వుంటే మంచిది.

4. కరోనా పాజిటివ్ ఉన్న వ్యక్తి ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలి ?

కరోనా వ్యాధికి తినకూడని పదార్థాలు ఏమీ లేవు. వారివారి ఆర్థిక పరిస్థితిని బట్టి ఆహారపు అలవాట్లను అనుసరించి ఆహారం తీసుకోవచ్చు. ప్రతిరోజు డ్రైఫ్రూట్స్, బాదాం వంటివి 4-5 తీసుకోవచ్చు. రోజు ఏదో ఒక పండు తినవచ్చు. కొబ్బరినీళ్లు, పాలు, ఫ్రూట్‌జ్యూస్ తీసుకోవచ్చు. ఆర్థిక పరిస్థితి అంతంత మాత్రం ఉన్నవాళ్లు ఇలాంటి బలవర్ధకమైన ఆహారం తీసుకోలేకపోతే బాధపడవలసిన అవసరం లేదు. ఉన్నంతలోనే తృప్తిగా తిని మందులు వేసుకోవాలి. మందుల్లో బి-కాంప్లెక్స్, విటమిన్-సి, విటమిన్-డి మాత్రలు ఖచ్చితంగా ఉండేలా అన్ని మందులు వాడాలి.

ఇమ్యునిటీ అనేది "దాహం వేసినపుడు బావి తవ్వుకోవడం" లా ఉండకూడదు. మొదటి నుండి సమతుల్యమైన ఆహారం క్రమబద్ధమైన శరీర వ్యాయామం, ఒత్తిడి తీవ్రత తగ్గించే యోగా, ప్రార్థన లాంటి వాటితో బలపరచుకోవాలి. ఇక రోజుకి తాగవలసిన నీటి విషయానికి వస్తే, కనీసం 3 లీటర్ల నీరు రోజంతా కొంచెం, కొంచెంగా తాగుతూ ఉండాలి. టాయిలెట్‌కు ఎక్కువసార్లు వెళ్లవలసి వస్తుందని, కొంచెం నీటిని తాగడం అస్సలు మంచిది కాదు. ఆ వ్యక్తి తీసుకుంటున్న మందులు కిడ్నీల ద్వారా విసర్జించబడాలంటే తాగే నీరు సమృద్ధిగా ఉండాలి.

ఇకపోతే కషాయం లాంటివి త్రాగవచ్చా, లేదా అనే విషయానికి వస్తే త్రాగడం మంచిది. ఒక రెండు మూడు గ్లాసుల నీటిలో కొంచెం అల్లం, దాల్చిన చెక్క, మిరియాలు, తెల్లపాయలు 2, చిటికెడు జీలకర్ర వేసి బాగా మరిగించి, ఆ నీటిని ఇంటిల్లిపాదీ తీసుకుంటే మంచిది.

డా॥ ఎం. దొరసానమ్మ, M.D
అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్
జనరల్‌మెడిసిన్ విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

5. కరోనా పాజిటివ్ వచ్చిన వ్యక్తి ఎటువంటి వ్యాయామం చేయాలి ?

కరోనా పాజిటివ్ వచ్చిన వ్యక్తి 2 వారాల బహిరంగ ప్రదేశాలలో వ్యాయామం ఉదా: వాకింగ్, రన్నింగ్, జిమ్, ఆటలు లాంటి వాటికి దూరంగా వుండాలి. తన గదిలోనే చేతులతో కాళ్లతో మనం స్కూల్ లో చేసే డ్రిల్ లాంటి వ్యాయామాలు చేసుకోవచ్చు. ప్రత్యేక గది లేనపుడు, అందరూ ఒకే గదిలో ఉన్నపుడు 'ప్రాణాయామ' లాంటివి చెయ్యక పోవడం మంచిది. చిన్నచిన్న వ్యాయామాలు మాస్క్ వేసుకునే చెయ్యాలి.

6. కరోనా పాజిటివ్ వచ్చిన వ్యక్తికి అంతకు ముందే 'షుగర్', 'బి.పి', 'గుండెజబ్బులు' మొదలైన వ్యాధులు వుంటే వాటికి సంబంధించిన మందులు వాడాలా, వద్దా?

ఇటువంటివారు ఖచ్చితంగా తమ పాత మందులు వాడాలి. వాటితోపాటు కరోనా కోసం ఇచ్చిన మందులు వాడుకోవాలి. ఏవైనా సందేహాలు ఉన్నపుడు మీకు అలవాటయిన డాక్టరు గారికి ఫోన్ చేసి విషయం చెప్పి సందేహం నివృత్తి చేసుకోవాలి.

7. కరోనా పాజిటివ్ వచ్చిన వ్యక్తి వాడిన గదిని 2 వారాల తర్వాత తిరిగి యధావిధిగా వాడుకోవచ్చా ?

గదిలో ఆ వ్యక్తి వాడిన బెడ్‌షీట్స్, బట్టలు బాగా శుభ్రం చేసుకోవాలి, తలుపులకు ఉన్న గడియలు, గొళ్లాలు వంటి వాటిని శానిటైజర్ తో శుభ్రం చేసుకోవాలి. గదిలో శానిటైజర్ స్ప్రేలు వాడుకుని వెంటిలేషన్ బాగా వచ్చేలా చూసుకుని యధావిధిగా వాడుకోవచ్చు. గదిలో శానిటైజేషన్ చేయకుండా ఉంటే 48 గంటలపాటు (2 రోజులు) ఆ గదిని ఖాళీగా ఉంచడం మంచిది.

8. కరోనా పాజిటివ్ అయిన వ్యక్తి గర్భవతి అయితే ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి ?

మొదటి మూడు నెలలు : ఈ సమయంలో కరోనా వస్తే సాధ్యమైనంత తక్కువ మందులు వాడాలి. డాక్టరుగారిని సంప్రదించ కుండా మెడికల్ షాపులో లభ్యమయ్యే కరోనా టాబ్లెట్స్ కిట్స్ తెచ్చుకుని అస్సలు వాడకూడదు. జ్వరం ఉంటే పారాసిటమాల్ 500ఎమ్ వాడవచ్చు. విటమిన్ మాత్రలయిన జింకోవిట్, విటమిన్-సి వాడవచ్చు. ఎక్స్‌రే, సీటీస్కాన్ లాంటి తీసుకోకూడదు. Doxycycline అనే మాత్రలు సాధారణంగా కరోనా పాజిటివ్ పేషంట్స్‌కి వాడే మాత్రలు అస్సలు వాడకూడదు. విశ్రాంతి తీసుకుంటూ ఎక్కువగా లిక్విడ్స్ తీసుకుంటూ, ఆక్సిజన్ శాచురేషన్ మెయింటేయిన్ చేసుకుంటూ ఉండాలి.

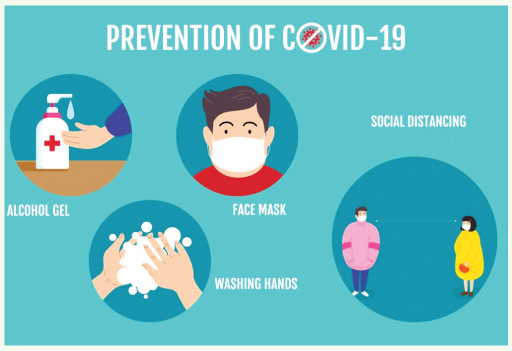
4-6 నెలల సమయం : ఈ సమయంలో కూడా ఎక్స్‌రే, సీటీస్కాన్ చేయించకూడదు. పారాసిటమాల్, జింకోవిట్, విటమిన్-సి మాత్రలు వాడుకోవచ్చు. దగ్గు ఎక్కువగా ఉంటే అజిత్రోమైసిన్ మాత్రలు వాడవచ్చు.

6-9 నెలల సమయం : ఈ సమయంలో కూడా ఎక్స్‌రే, సీటీస్కాన్ లాంటివి చేయించకూడదు. దగ్గు, ఆయాసం తీవ్రంగా ఉన్నపుడు, ఆక్సిజన్ శాచురేషన్ తగ్గినపుడు వెంటనే డాక్టరు గారిని సంప్రదించాలి.

9. ప్రసవం తరువాత బిడ్డకు పాలు పట్టవచ్చా ?

తల్లిపాలు బిడ్డకు చాలా అవసరం. తల్లిపాలు పట్టవచ్చు. అయితే పాలు ఇవ్వడానికి ముందు తల్లి చేతులను సైదాకా శుభ్రంగా సబ్బుతో కడుక్కోవాలి. శుభ్రమైన టవల్‌ను మెడ చుట్టూ, ఛాతి మీద కప్పుకోవాలి. N95 మాస్క్ పాలు ఇస్తున్నంతసేపు ధరించే ఉండాలి. రెండు వైపులా పాలను పట్టాలి. పాలు పట్టడం అయిన తర్వాత బిడ్డను మిగిలిన కుటుంబ సభ్యుల సంరక్షణలో వేరేగా వుంచాలి. రాత్రి సమయంలో కూడా బిడ్డను వేరేగా వుంచాలి. బాధగా ఉన్నా ఈ జాగ్రత్తలు పాటించడం బిడ్డకు శ్రేయస్కరం.

కరోనా పాజిటివ్ వచ్చిన వ్యక్తి ఇంట్లో ఉన్నపుడు మిగిలిన కుటుంబ సభ్యులు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు



- మొట్టమొదటగా కుటుంబ సభ్యులు భయపడకుండా ధైర్యంగా ఉండాలి.
- మొహమాటానికి కూడా కరోనా పాజిటివ్ వ్యక్తికి దగ్గరగా వెళ్లడంగానీ, ఒకే మంచం మీద కూర్చోవడం గానీ చేయకూడదు. వీలయినంత వరకు ఆరు అడుగుల దూరం పాటించాలి.
- ఖచ్చితంగా అందరూ మాస్క్ ధరించే ఉండాలి.
- ఒక్కోసారి చిన్నపిల్లలకు కరోనా పాజిటివ్ వచ్చినపుడు వారిని కంట్రోల్ చెయ్యడం, వాళ్లకు దూరంగా ఉండడం సాధ్యం కాదు అటువంటప్పుడు తరచుగా శానిటైజర్‌తో లేదా సబ్బుతో చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. మాస్క్ విధిగా ధరించాలి, వాళ్లకు స్నానం చేయించేటప్పుడు గానీ, అన్నం పెట్టే సమయంలో కూడా తల్లి తప్పనిసరిగా మాస్క్ ధరించాలి. వారిని ముద్దాడటం ఆ సమయంలో మంచిది కాదు. కష్టంగా ఉన్నా ఓర్చుకోవాలి.
- మిగిలిన కుటుంబ సభ్యులు ముందు జాగ్రత్తగా మందులు వాడవచ్చా ?

కొన్ని వాడవచ్చు బి-కాంప్లెక్స్ మాత్రలు, జింకోవిట్ ఉదయం, సాయంత్రం, విటమిన్-సి 500mg మాత్రలు మూడు పూటలా 2 వారాలు వాడుకోవచ్చు. విటమిన్-డి 60KIU మాత్రలు వారానికి ఒకటి చొప్పున 4 వారాలు వాడుకోవచ్చు. అంతేగానీ కరోనా పేషంట్స్ వాడుతున్న మందులన్నీ వాడాల్సిన అవసరం లేదు.

- మిగిలిన కుటుంబ సభ్యులు అత్యవసరంగా వెళ్లాల్సి వచ్చినపుడు ఎక్కడికి వెళ్లినా విధిగా మాస్క్ ధరించి ఆరు అడుగుల దూరాన్ని పాటిస్తూ, సామాజిక బాధ్యత కలిగి మసలుకోవాలి, పొరపాటున వారు ఇన్‌ఫెక్ట్ అయి ఉంటే వాళ్ల వల్ల మిగిలిన వారు ఇన్‌ఫెక్ట్ కాకుండా వుండేలా ప్రవర్తించాలి. మార్కెట్‌లోగానీ, షాప్‌లలో గానీ మాస్క్ తీసి మాట్లాడడం గానీ, గాలి సరిగా ఆడడం లేదని మాస్క్ క్రిందకు లాగి వుంచడం గానీ చేయకూడదు.

  తప్పని పరిస్థితి అయితే తప్ప మిగిలిన సభ్యులు ఇంట్లోనే వుండాలి. సరుకులు, పాలు, పండ్లకు స్నేహితుల సహాయంగానీ, ఆన్‌లైన్ ఆర్డర్ గానీ చేసుకోవాలి.
- 2 వారాల వరకు వాకింగ్ లాంటివి ఆపితే మంచిది.

ఇవీ హోం ఐసొలేషన్‌లో కరోనా పాజిటివ్ వ్యక్తి మరియు అతని కుటుంబ సభ్యులు పాటించవలసిన జాగ్రత్తలు. ధైర్యంగా ఉంటూ అన్ని జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ, కరోనాను జయించాలి.

విజ్ఞప్తి : ఈ ఆర్టికల్ మీద మీ అభిప్రాయాలను, ఎడిటర్ గారికి తెలియజేయవలసినదిగా మనవి. ఈ విషయంలో మీకు ఏమైనా సందేహాలు ఉంటే తెలుపవలసినది. వచ్చే సంచికలో వాటి నివృత్తికి కృషిచేస్తాము.

బోదకాలు...!! భారం తగ్గాలంటే...?

ప్ర : బోదకాలు/ఫైలేరియాసిస్ అంటే ఏమిటి ?

జ : హెల్మెంత్ వర్గానికి చెందిన సన్నని పరాన్న జీవి వలన కలుగుతుంది. ఈ వ్యాధి మానవుని మరణానికి దారితీయకపోయినప్పటికి, దీని వలన కలిగే దుష్పరిణామాలు మాత్రం చాలా తీవ్రమైనవి. వ్యాధి సంక్రమణను సరిగా అంచనా వేయడం, ప్రాథమిక దశలో గుర్తించడం కష్ట సాధ్యం. ఈ వ్యాధి నుండి పూర్తి విముక్తికి మార్గం లేదు. రాకుండా చూసుకోవడమే ఉత్తమం. ఈ వ్యాధి సోకిన వారి వ్యాధినిరోధక శక్తి లోపించి ఇతర వ్యాధులకు గురి కావడానికి అవకాశం ఎక్కువ అవుతాయి. వాపుల వలన సాధారణమైన పనులు చేసుకోలేకపోవడం, అంగవైకల్యం, శారీరక, మానసిక వ్యధ ఈ వ్యాధి కలిగిన వారికి కలిగే దుష్పరిణామాలు.

ప్ర : బోదకాలు/ఫైలేరియా ఏ విధంగా వ్యాప్తి చెందుతుంది.

జ : ముఖ్యంగా బోదవ్యాధి "ఉచిరీరియా బాంక్రాఫ్టై" అను సన్నని దారం లాంటి పరాన్నజీవి (క్రిమి) వలన కలుగుతుంది. ఈ క్రిమి "క్యూలెక్స్" దోమకాటు ద్వారా మన శరీరంలో ప్రవేశించి లింఫ్ నాళాలను పాడుచేస్తుంది. నిజానికి మన శరీరంలో లింఫ్ నాళాలు కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తుంటాయి. ఒక రకంగా ఇవి సమర్థంగా పనిచేసే డ్రైనేజి గొట్టాల్లాంటివి. రక్తనాళాల్లాగానే ఈ లింఫ్ నాళాలు కూడా ఒళ్లంతా ఉంటాయి. రక్త నాళాల నుండి లీక్ అవుతుండే స్రావాలను, కణవ్యర్థాలను తిరిగి గుండె దగ్గరకి తీసుకువెళ్తుంటాయి. ఫైలేరియా క్రిములు ప్రధానంగా ఈ లింఫ్ నాళాల్లో చేరి వీటిని పాడుచేస్తాయి. కాబట్టి సరైన డ్రైనేజి వ్యవస్థ లేక కణాల మధ్య లింఫ్ స్రావాలు ఎక్కడివక్కడే ఉండిపోయి ముందుగా కాలు ఉబ్బడం ఆరంభమవుతుంది. ఈ వ్యాధి అన్ని వయస్సుల వారికి వస్తుంది. చిన్న తనంలో సోకిన ఈ వ్యాధి పెద్దయ్యాక రోగ లక్షణాలు బయటపడతాయి. మన ఇంట్లో గాని, చుట్టుపక్కల గాని, ఫైలేరియా వ్యాధిగ్రస్తులు ఉంటే చుట్టుపక్కల వారికి వచ్చే అవకాశం ఉంది.

ప్ర : ఫైలేరియా/బోదకాలు శరీరంలోని ఏ భాగాలకు రావచ్చు ?

జ : శరీరంలోని ఏ భాగానికైనా ఫైలేరియా రావచ్చు. ఈ బోద సమస్య ముఖ్యంగా కాళ్లు, చేతులు, జననాంగాలకు ఎక్కువ. పురుషులలో వృషణాల తిత్తి (హైడ్రోసిల్), పురుషాంగానికి, స్త్రీలలో రొమ్ము, యోని పెదవులకు రావచ్చు, కానీ మొత్తం మీద ఈ సమస్య కాళ్లకే ఎక్కువ.

డా॥ ఎం. దొరసానమ్మ, M.D
అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్
జనరల్‌మెడిసిన్ విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

ప్ర : ఫైలేరియా/బోదకాలు కు చికిత్స ఏమిటి ?

జ : ఫైలేరియా వ్యాధి ప్రాణాంతకమైంది కానప్పటికీ ఈ వ్యాధిని శాశ్వతంగా నిర్మూలించే పద్ధతులు లేనప్పటికీ ఈ వ్యాధి తీవ్రత పెరగకుండా నియంత్రించడానికి వైద్యుల సలహాతో మందులతోపాటు నిత్యం కాళ్లకు సంబంధించిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా చాలాకాలం పాటు సైజు పెరగకుండా చూసుకోవచ్చు. మరీ కొండలా పెరిగితే మాత్రం సర్జరీ చేసి సైజుని తగ్గించుకోవచ్చు. ఈ సర్జరీ పద్ధతుల్లో ఇటీవలి కాలంలో గణనీయమైన పురోగతి వచ్చింది. సైజు తగ్గించే విషయంలో ఒకప్పటికంటే ఇప్పుడు ఫలితాలు చాలా మెరుగ్గా ఉంటున్నాయి.

ప్ర : ఫైలేరియా/బోదకాలు వ్యాధి ఉన్నవారు నిత్య జీవితంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు ఏమిటి ?

జ : ఈ వ్యాధిగ్రస్తులు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా కొంత ప్రయోజనం ఉంటుంది. స్వచ్ఛమైన నీటిని ఎక్కువగా తాగాలి. ముఖ్యంగా వ్యాధి సోకిన భాగాలను, కాళ్లను తరచుగా మంచినీటితో శుభ్రంగా సబ్బుతో కడుక్కొని, పొడి బట్టతో శుభ్రంగా తుడుచుకొని ఏదైనా యాంటీసెప్టిక్ ఆయింట్‌మెంట్ పూయాలి. రోజూ క్రమం తప్పకుండా కాళ్లకు సంబంధించిన వ్యాయామం చేయాలి, కాలిని గోకడం, గీరటం వంటివేవి చేయకూడదు. గోళ్లను శరీరానికి సమంగా కత్తిరించాలి. పాదాలను పైకి ఎత్తడం, దింపడం చేస్తూ ఉండాలి, రోజులో ఎక్కువ భాగం నిలబడకుండా కాళ్లను పైకి పెట్టుకొని కూర్చోవాలి. కింద బాగా బిగువుగా పైన కొంత వదులుగా ఉండేలా కాళ్లకు రెండు పూటలా క్రేప్ బ్యాండేజ్ కడుతుండాలి. రాత్రిపూట బ్యాండేజ్ తీసేసి కాలిని ఎత్తులో పెట్టుకొని పడుకోవాలి. ఇటువంటి వ్యాయామాలు చేసేవారికి జ్వరం ఉండకూడదు. గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు ఇటువంటి వ్యాయామాలు చేసేటప్పుడు డాక్టర్ని సంప్రదించాలి. కాళ్లకు సరైన చెప్పులు వాడాలి.

NARAYANA SPECIALITY HOSPITAL

వైద్య నారాయణం

ఆరోగ్య సమాచార స్రవంతి / చీఫ్ పేట్రన్ డా॥ పి. సింధూర / సంపుటి : 08 / సంచిక : 10 / మే - 2021 / అసోసియేట్ ఎడిటర్ : సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి / వెల : అమూల్యం

స్వేదం సమస్యగా మారిందా...

అవగాహన వుంటే హాయిగా మార్చవచ్చు

వేసవికాలం వచ్చిందంటే చాలు మండే ఎండలు, భరించలేని చెమట. ఇది అందరికీ తెలిసినదే. వేడిమి, ఇవే కాదు కొన్నిసార్లు చెమటకాయలూ మొదలవుతాయి. ఈ కాలంలో ఇది చాలా మందిని బాధించే సమస్య. పిల్లల్లో మరీ ఎక్కువ. ఇదొక రకమైన చర్మవ్యాధి. వేడిగా ఉండే వాతావరణంలో ఈ సమస్య సర్వసాధారణం. పిల్లల్లో స్వేదగ్రంధులు పూర్తిగా రూపొందకపోవడంతో చిన్నారులలో ఇవి ఎక్కువ. వాటితో కలిగే చిరాకూ ఎక్కువే. ఒక్కోసారి చెమట గుల్లలను భరించలేక చిదిపేస్తూ ఉంటారు. ఫలితంగా సమస్య తీవ్రమవుతుంది.

చెమట లేదా స్వేదం చర్మం నుంచి ఉత్పత్తి అయ్యే ఒకరకమైన స్రావం. ఇది చర్మంలోని స్వేద గ్రంధుల నుంచి తయారవుతుంది. ఇది ముఖ్యంగా నీరు, వివిధ లవణాలతో కలసి ఉంటుంది. స్వేదంలో కొద్దిగా యూరియా వంటి మలిన పదార్థాలుంటాయి. అయితే స్వేదానికి దుర్వాసన ఉండకపోయినా, చెమట పట్టడం వల్ల శరీరంపై అభివృద్ధి చెందే ప్రాపియోనీ బ్యాక్టీరియా పెరగడం వల్ల దుర్వాసన వస్తుంటుంది (ఇలా దుర్వాసన రావడాన్ని బ్రామ్‌హిడరోసిస్ అంటారు). చెమట పట్టడం అనేది ఒక రకంగా శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించే విధానం. చెమట అధికమయినప్పుడు శరీరం మీద చెమటకాయలు ఏర్పడతాయి. వీటిని వైద్య పరిభాషలో 'మిలీరియా రుబ్రా' అంటారు.

వేసవిలో వేడి మూలంగా చాలా మందికి చర్మం పేలినట్లయి, చెమటకాయలు వస్తుంటాయి. జిడ్డు చర్మం గలవారికి ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువ. ఇలాంటి వారు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలేంటో చూద్దాం.

చెమటకాయలు ఎలా వస్తాయి ?

చర్మంలో ఎక్రైన్ స్వెట్‌గ్లాండ్స్ అనే చెమట గ్రంధులు ఉంటాయి. ప్రతి గ్రంధికి ఎక్రైన్ అనే ఒక నాళం (డక్ట్) ఉంటుంది. మన చర్మంలో సహజంగా స్టెఫలోకాకస్ ఎపిడెర్మిడిస్ అనే బ్యాక్టీరియా ఎప్పుడూ ఉంటుంది. ఈ బ్యాక్టీరియా వల్ల, మృత చర్మ కణాల వల్ల స్వేద రంధ్రాలు మూసుకుపోతాయి. స్వెట్‌డక్ట్‌కు అడ్డుపడి, చెమటకాయలాగా తయారవుతుంది. ఒక్కోసారి ఈ చెమటకాలలో చీము కూడా చేరుతుంది. దీనిని 'మిలీరియా పస్టులోసా' అంటారు.

ఈ చెమటకాయలను నిర్లక్ష్యం చేస్తే ఇవి పెద్ద గడ్డలుగా మారే అవకాశం లేకపోలేదు. దీన్ని పెరిపొరైటిస్ స్టెఫిలోజిన్స్ అంటారు.

సాధారణంగా చెమటకాయలు వచ్చినచోట చెమట పట్టడం తగ్గిపోతుంది. ఒక్కొక్కసారి చెమట పూర్తిగా ఆగిపోతుంది. ఎందుకంటే పగిలినట్టుగా అయిన స్వేద నాళిక పూర్తిస్థాయిలో అభివృద్ధి చెందడానికి కొద్దిరోజులు పడుతుంది. చెమట పట్టకుండా ఆగిపోవడానికి ఇదే కారణం.

ఎవరికి వస్తాయి ?

ఇవి పెద్దవాళ్ల కంటే పిల్లలకే ఎక్కువగా వస్తాయి. పుట్టిన బిడ్డ నుంచి సంవత్సరం లోపు వయస్సున్న పిల్లలలో అప్పుడే ఈ చెమటకాయల సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే చిన్న పిల్లలలో ఈ స్వేదనాళం పూర్తిస్థాయిలో పనిచేయదు. అంటే అప్పటికి పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందదు. అందువల్ల చెమట పట్టినప్పుడు, ఈ నాళిక త్వరగా పగిలినట్టు అయి, చెమట కాయలు వస్తాయి. ఇవి క్రింది కారణాల వలన వస్తాయి. చిన్న పిల్లలకు, పెద్దవారికి, ఎండలో ఎక్కువగా తిరిగే వారికి, చల్లటి ప్రదేశాల నుంచి వేడి ప్రదేశాలకు తరలి వెళ్లిన వారికి, బిగుతుగా ఒంటికి పట్టేసినట్టు ఉండే వస్త్రాలు ధరించేవారికి, జ్వరం వచ్చినవారికి.

చెమట పడితేనే చికాకుగా ఉంటుంది అటువంటిది చెమటకాయలు వస్తే ? చికాకు రెట్టింపు అవుతుంది. అంతేకాక ఏ పని చేయాలన్నా ఇబ్బందికరంగా ఉంటుంది. అందుకే తగు జాగ్రత్తలు తీసుకుని ఈ సమస్యను ముందుగానే నివారించుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ఎన్ని చేసినప్పటికీ చెమటకాయలు ఎక్కువ బాధిస్తుంటే మాత్రం చర్మవ్యాధుల నిపుణుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

ఏయే ప్రదేశాలలో ?

చెమటకాయలు శరీరం మీద చాలా భాగాలలో కనిపిస్తాయి. ముఖం, మెడ, చర్మం ముడత పడే చోట, వస్త్రాలు ఒరిపిడి ఉండే చోట. పిల్లలలో వీపు, మెడ, గజ్జలు, బహుమూలాలలో, పెద్దవారిలో మెడ, తల, వీపు, బహుమూలాలలో.

జాగ్రత్తలు

కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఈ చెమటకాయల సమస్యను నివారించుకోవచ్చు. చెమట ఎక్కువ పట్టకుండా జాగ్రత్త పడాలి, వేడి వాతావరణంలోకి వెళ్లకూడదు, చల్లటి ప్రదేశాలు లేదా ఏసి ఉన్న చోట ఉండాలి. మందంగా ఉండి శరీరాన్ని చుట్టేసేలాంటి వస్త్రాలు ధరించకూడదు, బట్టల ఒరిపిడి లేకుండా చూసుకోవాలి, సాధ్యమయినంత వరకూ పల్చగా ఉండే నూలు వస్త్రాలు ధరించాలి, సబ్బును ఎక్కువగా వాడకూడదు, డాక్టరు సలహా మేరకు సన్‌స్క్రీన్ లోషన్‌లు వాడాలి, పిల్లలు ఎండలో చెమటపట్టేలాంటి ఆటలు ఆడకూడదు, ఎక్కువ మంచినీరు తాగుతుండాలి.

చికిత్స

తరచూ చన్నీటి స్నానం రోజుకి 3 నుంచి 4 సార్లు చేస్తుండాలి. క్యాలమిన్ లోషన్ వాడాలి, జింక్ ఆక్సైడ్ వాడటం మంచిది. నిపుణులైన వైద్యుని సలహా తో చికిత్స తీసుకోవాలి. తగ్గకపోతే చర్మవ్యాధుల నిపుణుని సంప్రదించి తగు చికిత్స పొందాలి.

* కొన్ని సార్లు చుండ్రు కూడా నుదురు, బుగ్గల మీద చెమటకాయలు రావడానికి దోహదం చేస్తుంది, కాబట్టి చుండ్రు మరీ ఎక్కువగా ఉంటే చికిత్స తీసుకోవాలి, దిండు కవర్లు తరచుగా శుభ్రం చేసుకోవాలి, ముఖం పై జుత్తు పడకుండా చూసుకోవడమే కాదు, చెమటకాయలు ఉన్న చోట స్క్రబ్స్ అనలే ఉపయోగించరాదని గుర్తుంచుకోవాలి.
* జిడ్డు చర్మం గల కొందరు పదే పదే సబ్బుతో ముఖాన్ని కడుక్కొంటూ ఉంటారు. ఇలా చేయటం మంచిది కాదు. దీంతో చర్మంలో పీహెచ్ స్థాయిలు అస్తవ్యస్తమవుతాయి. అయితే వాతావరణం బాగా వేడిగా, తేమగా ఉన్నపుడు మామూలు నీటితో ముఖాన్ని తరచూ కడుక్కుంటే ఇబ్బందేమి ఉండదు.
* చెమటకాయలు వచ్చినచోట గోళ్లతో గోకటం ఏమాత్రం మంచిదికాదు. దీంతో ఇన్‌ఫెక్షన్ రావొచ్చు. దురత తీవ్రంగా ఉంటే డాక్టర్‌ని సంప్రదించడం తప్పనిసరి.

డా॥ వి. మహేష్ M.D
అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్
జనరల్ మెడిసిన్ విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

వైరస్‌పై పోరాటానికి వ్యాక్సినే ఆయుధం

డా॥ కె. ప్రసన్నపూర్ణ, M.D (Chest)
ప్రొఫెసర్ & హెచ్‌వోడి
శ్వాసకోశ వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం

ప్రమాదకరస్థాయిలో పెరుగుతున్న కోవిడ్ కేసులు సెకండ్ వేవ్ వచ్చే 8 వారాలలో మరింత తీవ్రస్థాయిలో ఉంటుంది. కేసుల సంఖ్య పెరిగే కొద్దీ మరణాల సంఖ్య కూడా పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఫస్ట్ వేవ్ (ఏప్రియల్ 2020 నుంచి అక్టోబర్ 2020) కంటే ఇది చాలా భిన్నమైనది.

1. కేసుల సంఖ్య 10,000 నుండి 80,000 అవ్వడానికి అప్పుడు 80 రోజులు పడితే ఇపుడు అదే కేసుల 40 రోజులలో వచ్చాయి.
2. అదేవిధంగా అంతకు ముందు కంటే ఇప్పుడు చిన్న పిల్లలు 10-20 సం॥ల వారిలో కూడా ఎక్కువ కేసులు వస్తున్నాయి.
3. వ్యాధి లక్షణాలు ఇప్పుడు చాలా భిన్నంగా ఉన్నాయి. జ్వరం, ఒళ్లునొప్పులు లేదా అసలు ఏ లక్షణాలు లేకుండా కేవలం అలసట,

   టెస్ట్ పాజిటివ్ అని తేలిన రెండు మూడు రోజులలోనే ఆయాసం వంటి తీవ్రమైన లక్షణాలు వస్తున్నాయి.
4. అతి కొద్దిమంది కోవిడ్ పేషంట్స్ మాత్రం వారికి ఉన్న ఇతర జబ్బులు (కోమార్బిడిటీస్) అంటే షుగర్, క్యాన్సర్, ఆస్తమా, బ్రాంకైటిస్, కిడ్నీ జబ్బుల వలన ఎక్కువ ప్రాణాపాయం కలుగుతోంది.

అపోహలు వీడుదాం...

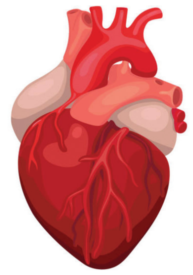
1. ప్రభుత్వం అనుమతించిన ఏ వ్యాక్సిన్ అయినా వేసుకోవచ్చు. (ఉదా: కోవిషీల్డ్, కోవాక్సిన్)
2. వ్యాక్సిన్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్‌కి భయపడి కోవిడ్ బారినపడి ప్రాణాలు పోగొట్టుకోవద్దు.
3. జ్వరం, ఒళ్లునొప్పులు, జలుబు, నీరసం లాంటి చిన్నచిన్న సైడ్ఎఫెక్ట్స్ మాత్రమే సామాన్యంగా ఇతర అనారోగ్యం లేనివారికి వస్తాయి.
4. గుండె జబ్బు, షుగర్, బి.పి మందులు వాడే వారు డాక్టరు గారి సలహా మేరకు తప్పకుండా వ్యాక్సిన్ వేయించుకోవచ్చు.
5. గర్భిణీస్త్రీలు, పాలిచ్చే తల్లులు వ్యాక్సిన్ వేయించుకోకూడదు.
6. వ్యాక్సిన్ రెండు డోసులు వేయించుకున్న వారిలో కూడా కొన్ని కోవిడ్ పాజిటివ్ వచ్చాయి. కానీ వారిలో వ్యాధి తీవ్రత, ప్రాణాపాయం కలగటం చాలా అరుదు.
7. కోవిడ్ వచ్చి తగ్గిన వారు కూడా 8 వారాల తరువాత కోవిడ్ వ్యాక్సిన్ వేయించుకోవాలి.
8. వ్యాక్సిన్ మనం కోవిడ్ పై చేసే యుద్ధంలో ప్రాణాలు కాపాడే ముఖ్యమైన అయుధం.
9. వ్యాక్సిన్ వేయించుకున్న తరువాత కూడా మాస్క్ ధరించి, భౌతిక దూరం పాటించడం చాలా ముఖ్యం.

గుండె పెరగడం అంటే..?

డా॥ రెడ్డి భాషా
గుండెవ్యాధుల చికిత్సా విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

ప్ర : గుండె పెరగడం (Heart Enlargement) అంటే ఏమిటి దాని గురించి వివరిస్తారా ?

జ : మన గుండె ఒక పంప్ వంటిది ఈ పంప్ బలహీనమైనపుడు శరీరానికి అవసరమైన రక్తాన్ని పంప్ చేయలేదు. అంతేకాక వివిధ అవయవాలకు అవసరమైన పోషకాలు అందవు. ఈ పరిస్థితినే హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ అంటారు. ఒత్తిడి పెరిగినప్పుడు తాత్కాలికంగా గుండె విస్తరిస్తుంది. ముఖ్యంగా గర్భిణీగా ఉన్నపుడు, గుండె కండరాలు బలహీనమైనపుడు, కరొనరి ఆర్టరీ వ్యాధి వచ్చినపుడు, గుండె కవాటాల సమస్య ఉన్నపుడు, గుండె అసాధారణంగా కొట్టుకుంటున్నపుడు, గుండె పెరుగుతుంది. కేవలం కొన్ని సందర్భాలలో గుండె విస్తరించడాన్ని నివారించలేం. కానీ, చాలా కేసుల్లో చికిత్స చేసే వీలుంది. గుండె విస్తరించడానికి కారణమయ్యే వాటిని దృష్టిలో పెట్టుకుని చికిత్స చేస్తారు. మందులు, అవసరమైతే శస్త్రచికిత్సతో కూడా వైద్యం చేస్తారు. గుండె విస్తరించడాన్ని హార్ట్ ఎన్‌లార్జ్‌మెంట్) వైద్య పరిభాషలో కార్డియోమెగాలే అంటారు. ఇది వ్యాధి కాదు. ఇతర పరిస్థితికి చెందిన ఒక లక్షణం. ఛాతి ఎక్స్‌రే తీసినపుడు అందులో గుండె విస్తరించిందని వైద్యులు చెబుతుంటారు. ఆ తర్వాత ఇతర పరీక్షలు చేస్తారు. కొంత మందిలో గుండె విస్తరించినా ఎలాంటి లక్షణాలు, చిహ్నాలు కనిపించవు. కానీ కొంత మందిలో కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అవి.. శ్వాసక్రియలో సమస్యలు, కళ్లు తిరగడం, గుండె అసాధారణంగా కొట్టుకోవడం, వాపు (ఎడమ), దగ్గు, ఛాతీలో నొప్పి. గుండె విస్తరించడాన్ని ముందుగానే గుర్తిస్తే చికిత్స చేయడం సులభమవుతుంది. మీ గుండె ఆరోగ్యం గురించి మీకున్న ఆందోళనలను డాక్టర్‌తో పంచుకోండి. దీని వల్ల కలిగే పరిణామాలను ఎలా నివారించాలో చర్చించండి. పైన పేర్కొన్న లక్షణాలు, చిహ్నాలు మీలో కనిపిస్తే వెంటనే అత్యవసర వైద్యం చేయించడం తప్పనిసరి.



NAAC వారిచే ప్రతిష్ఠాత్మక గుర్తింపు పొందిన హాస్పిటల్

ప్రఖ్యాతి గాంచిన ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలచే క్యాష్‌లెస్ సదుపాయం

నారాయణ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్
చింతారెడ్డిపాలెం, నెల్లూరు.
Ph : 0861- 2317963, 64, 2324111

ఆదునిక పద్ధతిలో, అనుభవజ్ఞులైన వైద్యులు, వివిధ విభాగాలలో పలు సమస్యలకు అంకితభావంతో అందించే నర్సింగ్ సేవలు మరియు ఇతర పారామెడికల్ సిబ్బంది సేవలు... ఇవే వ్యాధిగ్రస్తుని సత్వరం కోలుకునేలా చేస్తున్నాయి... నారాయణ హాస్పిటల్‌ను అభివృద్ధి పథంలో నడిపిస్తున్నాయి...

పడకలు : 1,580 ప్రత్యేక విభాగాలు : 25
ఇంటెన్సివ్‌కేర్ పడకలు : 200 ఆపరేషన్ థియేటర్లు : 23
బ్లడ్ బ్యాంకు (NABB గుర్తింపు పొందిన), 24 గంటల ఎమర్జెన్సీ, ఐసీయూ ఆన్ వీల్స్ అంబులెన్స్, స్పెషల్, డీలక్స్ రూములు

సంప్రదించవలసిన అధికారులు
డా॥ ఎస్. విజయ్ కుమార్ (కో-ఆర్డినేటర్)
డా॥ వి.వి. శేషమ్మ (మెడికల్ సూపరింటెండెంట్)
డా॥ వై.వి. ప్రభాకర్ (మెడికల్ అడ్మినిస్ట్రేటర్)
డా॥ పి. ప్రతిమ (అసిస్టెంట్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్)
డా॥ జితేంద్ర (అసిస్టెంట్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్)
డా॥ సుప్రజ (అసిస్టెంట్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్)
సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి (ఎ.జి.ఎం)

హాస్పిటల్‌లోని విభాగాలు

సూపర్ స్పెషాలిటీలు
* గుండె సంబంధిత వ్యాధుల విభాగం
* గుండె శస్త్రచికిత్సల విభాగం
* మెదడు నరాల చికిత్సల విభాగం
* మెదడు, వెన్నుముక శస్త్రచికిత్సల విభాగం
* కిడ్నీ వ్యాధుల విభాగం
* మూత్రనాళాలు, మూత్రకోశ శస్త్రచికిత్సల విభాగం
* ఎండో క్రైనాలజి విభాగం
* ఉదరకోశ వ్యాధుల విభాగం
* ఉదరకోశ శస్త్రచికిత్సల విభాగం
* ప్లాస్టిక్ సర్జరి విభాగం
* నియోనెటాలజి విభాగం

స్పెషాలిటీలు
* జనరల్ మెడిసిన్ విభాగం
* జనరల్ సర్జరీ విభాగం
* కీళ్ళు, ఎముకల విభాగం
* యాక్సిడెంట్ & ఎమర్జెన్సీ కేసుల విభాగం
* కాన్పులు మరియు గర్భకోశవ్యాధుల విభాగం
* చిన్నపిల్లల వ్యాధుల విభాగం
* కంటి వ్యాధుల విభాగం
* శ్వాసకోశవ్యాధుల విభాగం
* చెవి, ముక్కు, గొంతు వ్యాధుల విభాగం
* చర్మవ్యాధుల విభాగం
* మానసిక వ్యాధుల విభాగం
* దంత వ్యాధుల విభాగం
* రేడియాలజి విభాగం
* అనస్థీషియా విభాగం